



# PM



## Till Ravinens Trekvällars 1-3 juli 2024



**Arnea:** [Brotorpsstugan](#), Skogsloffarnas klubbstuga  
OBS! Ingen vägvisning till arenan

### Kommunikationer:

Tävlingsarenan nås enklast med Tunnelbana till Bagarmossen eller Skarpnäck och promenad därifrån. Buss 161 stannar vid hållplats Letstigen, vilket ger kortast promenad. Ingen organiserad parkering utan bilparkering får ske i närområdena på tillåtna ställen. Observera trafikreglerna. Cyklar är välkomna att parkera vid Brotorpsstugan.



**Klasser:** Se eventor för fullständigt utbud

**Miniknat:** Det finns miniknat för alla unga blivande orienterare alla dagar.

**Banlängder:** Långdistans dag 1 och 3, medeldistans dag 2. banlängder enligt Stockholms rekommendation.

**Öppna banor:** Finns till försäljning alla dagar mellan 17.00-19.00 vuxna 180 SEK, ungdom (upp till 16 år) 70 SEK. Vi rekommenderar föransmälan.

**Avgifter:** Ordinarie avgift för vuxna i tävlingsklasser och öppna motionsklasser är 120 SEK per etapp, dvs 360 SEK för alla tre dagar. För ungdomar är avgiften 70 SEK, dvs 210 SEK. Efteransmälan mot 50% höjd avgift i tävlingsklasser (vuxna och ungdom).

OBS! föransmällda klubblösa eller utländska löpare ska besöka sekretariatet innan start för att uppvisa betald anmälningsavgift.

**Etapper:** I huvudklasserna ger den sammanlagda tiden för alla tre etapperna ett totalresultat. Dag 1 och 3 är långdistans, och dag 2 är medeldistans. Det går också bra att delta på enstaka etapper.

### Terrängbeskrivning:

**1 juli, Lång:** Måttligt kuperad terräng med mestadels mycket god framkomlighet. Det framkommer partier med sämre framkomlighet och starkare kupering i några områden. Området består av ett rikt stignät, från små otydliga stigar till stora motionsspår. Flera otydliga stigar är ej med på kartan.

**2 juli, Medel:** Måttligt kuperad terräng med mestadels god till mycket god framkomlighet. Det framkommer partier med sämre framkomlighet och starkare kupering i några områden. En stor del av området består av en koloniförening och stora och små stigar samt mindre körvägar.

**3 juli, Lång:** Måttligt kuperad terräng med mestadels god till mycket god framkomlighet. Det framkommer partier med sämre framkomlighet och starkare kupering i några områden. Området består av ett rikt stignät, från små otydliga stigar till stora motionsspår. Det finns stigar under tredje etappen som är snitslade (vit) både i verkligheten och markerade på kartan.

### OBS Viktig info

Att arrangera orientering i början av juli kräver banläggningen anpassar sig till riktlinjer från markägaren, i det här fallet Stockholm stad. För dag 2 så har vi valt att vara i Flaten trots att banläggningen bitvis har fått göra stora anpassningar. Respektera de förbjudna områden som finns. Obs Förbjudna områden är inte markerade i skogen.

**Karta:** Utsnitt ur Nackareservatet-Erstavik och Flaten. Skala 1:7 500 för HD10-14 och HD45 och äldre samt öppna banor (ej svår 7). Skala 1:10 000 för övriga och Svår 7. Ekvidistans 5m. Kodsiffror tryckta på kartan bredvid kontrollnumren.

**Förbjuden passage:** En förbjuden passage finns på E1 och E2 (rör sig de som har start 1), markerat på kartan men inte i verkligheten (se bifogad bild)



**Stämpling/SI:** Tävlingen använder Sportident som stämplingsystem. Om löparen ej registrerar egen bricka vid anmälan kommer löparen att tilldelas en hyrbricka. Vid ändring av bricka tillkommer en administrativ avgift på 25kr. Avgift för hyrbricka är 30kr/dag. Ej återlämnad bricka debiteras 600kr.

**Starttid:** Fri minutstart mellan 17.30-19.30.

**Start:** Fri start 17:30-19:30 alla dagar.

#### Dag 1,

**Start 1** 1300m Orange-vit snitsel  
HD14-HD55, HD21 Kort, U4,  
Medelsvår 3 km, 5 km, Svår 5km, 7km

**Start 2** 1100m Orange-blå snitsel  
HD10-12, HD60-90, Inskolning, U1, U2, U3,  
Mycket lätt 2 km, Mycket lätt 4 km, Lätt 2,5,  
Lätt 5 km, Svår 3 km

#### Dag 2,

**Start 1** 2000m Orange-vit snitsel  
HD14-HD55, HD21 Kort, U4, Medelsvår 3 km,  
Svår 5 km

**Start 2** 1100m Orange-blå snitsel  
HD10-12, HD60-90, Inskolning, U1, U2, U3,  
Mycket lätt 2 km, Mycket lätt 4 km, Lätt 2,5 km,  
Lätt 5 km, Medelsvår 5 km, Svår 3 km

#### Dag 3,

**Start 1** 1500m Orange-vit snitsel  
Alla klasser har samma start.

#### **Utbrutet mål:**

Dag 1, Mål/start 1 2000m Följ Orange vit snitsel  
Mål/start 2 300m Följ Orange-blå snitsel  
Dag 2, Mål/start 1 1300m Följ Orange vit snitsel  
Mål/start 2 300m Följ Orange-blå snitsel  
Dag 3, Mål vid arenan

**Målgång:** Viktigt att ni stämplar ut vid arenan efter målgång för att få resultat

**Mål:** Målet stänger 20:45 alla dagar.

**Startprocedur:** Välj den kö där din klass finns angiven. En person per minut kliver fram. Det finns tre steg (tre minuter) i startfållan. Steg 1 – pricka av dig. Steg 2 – vänta. Steg 3 – ungdomarna får kartan en minut före start. **OBS! HD16** får kartan i startögonblicket som övriga vuxenklasser (nya regler från 1 juni). Glöm inte att startstämpla. Efter målgång stämplar du ut vid avläsningen på arenan – även om du inte fullföljt banan!

**Definitioner:** Tryckta på kartan och kodsiffrorna står bredvid kontrollen, inga lösa definitioner. Många kontroller sitter tätt, var noga med att kolla kodsiffran.

**Kartvändning:** På etapp 1 så har H21 kartvändning. På ena sidan av kartan finns del 1 av banan, den avslutas med en kontroll. Den kontrollen är startpunkten på andra sidan av kartan, vilket är del 2 av banan. På kontrolldefinitionen är det en symbol mellan kontrollerna där det är kartvändning (se bild).

**Överdrag:** Inga överdrag fraktas tillbaka från start.

**Resultat:** Publiceras på Eventor. På arenan endast liveresultat

**Priser:** Alla barn som springer miniknat får pris. Ungdomspriser kommer att skickas ut till pristagarna efter totalresultat i klasserna.

**Toaletter:** Finns endast på arenan. Inga toaletter vid starten.

**Första hjälpen:** Enklare första hjälpen kommer att finnas vid arenan. Ring 0703526564 Anna Ek

**Servering:** Servering med både drycker, godsaker och mer matiga alternativ erbjuds.

**Ombyte:** Dusch kommer inte erbjudas men ombytestält finns för de som önskar byta kläder innan och efter loppet

**Banläggare:** Vendela Rundström

**Tävlingsledare:** Mikael Nyström

**Tävlingskontrolant:** Ola Kåberg

**Kontakt:** [e-kansli@ravinen.org](mailto:e-kansli@ravinen.org)



**Några terrängbilder ifrån skogen!**

